

**UPAYA MENINGKATKAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN DALAM BERMAIN SEPAK BOLA MENGGUNAKAN METODE DEMONSTRASI PADA SISWA KELAS V SDN TRESNASETRA KECAMATAN SUBANG KABUPATEN SUBANG**

**LELI YULIAWATI ,S.Pd  
196506041986032010**

**SDN Tresnasetra Kecamatan Subang Kabupaten Subang**  
[leliyuliawati65@gmail.com](mailto:leliyuliawati65@gmail.com)

**ABSTRAK**

Kecepatan dan kelincahan adalah modal dasar dalam bermain sepak bola dan bagi pemain merupakan modal sukses mencetak gol ,mempertahankan kemasukan bola. Dengan kemampuan kecepatan akan memudahkan pemain dalam rangka membawa bola.Permasalahan yang ingin dikaji dalam penelitian ini adalah : (a) Bagaimanakah meningkatkan prestasi penguasaan dasar-dasar sepak bola bagi siswa dalam diterapkannya metode demonstrasi ? (b) Bagaimana pengaruh metode demonstrasi terhadap motivasi belajar siswa ? Tujuan dari penelitian ini adalah (a) Mengetahui peningkatan prestasi belajar dasar-dasar sepak bola siswa setelah diterapkannya metode demonstrasi ,(b) Mengetahui motivasi belajar dasar-dasar sepak bola setelah diterapkannya metode demonstrasi. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (action research) sebanyak dua putaran .Setiap putaran terdiri dari dua tahap yaitu : rancangan ,kegiatan ,dan pengamatan.Refleksi dan refisi sasaran penelitian ini adalah siswa SDN Tresnasetra dari data diperoleh berupa hasil tes praktik ,lembar observasi kegiatan belajar mengajar. Dari hasil analisa didapat bahwa prestasi belajar siswa mengalami peningkatan dari siklus I sampai siklus II yaitu : siklus I (57,14 %),siklus II (94,29 %) untuk ranah psikomotor ,siklus I (85,75 %),siklus II (100 %)untuk ranah aktif . Simpulan dari penelitian ini adalah metode demonstrasi dapat berpengaruh positif terhadap motivasi belajar siswa kelas V SDN Tresnasetra serta model pembelajaran dapat digunakan sebagai salah satu alternatif penjas.

Kata Kunci : Prestasi Belajar PENJAS,metode Demonstrasi

**PENDAHULUAN**

Sepak bola adalah satu jenis olahraga yang sangat digemari orang seluruh dunia.Olahraga ini sangat universal .Selain digemari oleh kaum laki-laki olahraga ini juga digemari para perempuan tidak hanya tua muda bahkan anak-anak Olahraga ini melibatkan 11 orang dalam satu teamnya.Untuk menjadi pemenang dalam suatu pertandingan harus melawan satu team lainnya.Para pemain sepak bola memperebutkan sebuah bola untuk dimasukan ke dalam gawang yang dijaga seorang penjaga gawang (goal keeper)

Olahraga ini menjadi sangat menarik karena selain hanya memperebutkan sebuah bola dengan kaki tetapi juga terlihat gaya-gaya pemainnya dalam memperebutkan bola untuk memasukkan bola kedalam gawang lawan. Oleh karena olahraga ini melibatkan banyak orang tentunya kerjasama team yang baik sangat dibutuhkan selain teknik bermain yang baik. Bila dikaji bersama pola pemain sepak bola itu sederhana, pola permainan hanya menyerang (attaction), mempertahankan (defention) dan menyusun posisi strategi ini, keahlian dan keterampilan masing-masing pemain tampak jelas, kemauan membawa bola, menggiring bola, merebut bola, mempertahankan bola mengecoh lawan, sangat diperlukan oleh individu pemain untuk diterapkan dalam kerjasama antara pemain.

Mempunyai kecepatan dan kelincahan yang lebih bagi setiap pemain merupakan mudah dan sukses untuk mencetak gol, dan mempertahankan kemasukan bola. Dengan kemampuan kecepatan dan kelincahan akan memudahkan pemain tersebut dalam rangka membawa bola (menggiring bola) ke hadapan gawang lawan. Berdasarkan uraian diatas, cabang olahraga sepak bola menarik untuk dikaji bersama sehingga perkembangan sepak bola Indonesia semakin diminati masyarakat sekaligus mampu duduk sejajar dengan club-club dinegeri luar. Sedangkan masalah yang ditemukan peneliti disekolah adalah kurang menguasai tehnik dasar permainan sepak bola seperti, menendang, menggiring, menyundul, maka dari itu peneliti tertarik untuk mengangkat sebuah penelitian dengan judul : Upaya meningkatkan kelincahan dan Kecepatan dalam bermain sepak bola pada siswa kelas V SDN Tresnasetra kec/kab Subang.

Berdasarkan latar belakang diatas maka dirumuskan suatu masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana peningkatan prestasi penguasaan dasar-dasar sepak bola bagi siswa dengan diterapkannya metode demonstrasi ?
2. Bagaimana pengaruh metode demonstrasi terhadap motivasi belajar dasar-dasar sepak bola pada siswa kelas V SDN Tresnasetra kec/kab Subang.

Adapun Tujuan Penelitian, Mengetahui peningkatan prestasi belajar dasar-dasar bermain sepak bola pada siswa setelah diterapkan metode demonstrasi. Mengetahui pengaruh motivasi belajar dasar-dasar bermain sepak bola pada siswa setelah diterapkan metode demonstrasi.

## **KAJIAN PUSTAKA**

Metode demonstrasi dapat diterapkan dengan syarat memiliki keahlian untuk mendemonstrasikan alat atau melaksanakan kegiatan tertentu seperti kegiatan yang sesungguhnya. Keahlian mendemonstrasikan tersebut harus dimiliki oleh guru atau pelatih yang ditunjuk, setelah didemonstrasikan, siswa diberi kesempatan melakukan latihan keterampilan seperti yang diperagakan oleh guru atau pelatih. Metode demonstrasi ini sangat efektif menolong siswa mencari jawaban atas pertanyaan seperti bagaimana prosesnya? Terdiri dari unsur apa? Cara mana yang paling baik? Bagaimana dapat diketahui kebenarannya? Melalui pengamatan induktif.

Metode Demonstrasi dapat dilaksanakan :

1. Manakala kegiatan pembelajaran bersifat formal, magang atau latihan

2. Bila materi pelajaran berbentuk keterampilan gerak ,petunjuk sederhana untuk melakukan keterampilan dengan menggunakan bahasa asing dan prosedur melaksanakan suatu kegiatan.
3. Manakala guru pelatih instruktur bermaksud menyederhanakan akan pelaksanaan suatu prosedur maupun dasar teorinya.
4. Pengajar bermaksud menunjukan suatu standar penampilan.
5. Untuk menumbuhkan motivasi siswa tentang latihan /praktik yang kita laksanakan
6. Untuk dapat mengurangi kesalahan –kesalahan bila dibandingkan dengan kegiatan hanya mendengar ceramah atau membaca didalam buku,karena siswa memperoleh gambaran yang jelas atau eksperimen.
7. Bila beberapa masalah yang menimbulkan pertanyaan pada siswa dapat dijawab lebih teliti waktu proses demonstrasi atau eksperimen
8. Bila siswa turut aktif bereksperimen maka ia akan memperoleh pengalaman –pengalaman praktik untuk mengembangkan kecakapan dan memperoleh pengakuan dan penghargaan dari lingkungan sosial.

#### Batas –batas Metode Demonstrasi

1. Demonstrasi akan merupakan metode yang tidak wajar bila alat yang didemonstrasikan tidak dapat diamati dengan seksama oleh siswa
2. Demonstrasi menjadi kurang efektif bila tidak diikuti dengan sebuah aktivitas dimana para siswa dapat ikut bereksperimen dan menjalankan aktivitas itu pengalaman pribadi
3. Tidak semua hal dapat didemonstrasikan didalam kelompok
4. Kadang-kadang bila suatu alat dibawa kedalam kelas kemudian didemonstrasikan terjadi proses yang berlainan dengan proses dalam situasi nyata.

### **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian tindakan ini menggunakan bentuk penelitian kolaboratif dengan guru mata pelajaran dan didalam proses belajar mengajar dikelas yang bertindak sebagai pengajar adalah guru mata pelajaran sedang peneliti bertindak sebagai pengamat ,penanggung jawab penuh penelitian tindakan adalah pengamat (peneliti) adapun tujuan utama dari PTK adalah untuk memperbaiki /meningkatkan praktik pembelajaran secara berkesinambungan ,sedangkan tujuan penyertaannya adalah menumbuhkan budaya meneliti dikalangan guru.

Penelitian terdiri atas empat tahap ,yaitu planning (Rencana),action (tindakan ),observasi (pengamatan) dan reflection (refleksi).Siklus spiral dari tahap-tahap penelitian dapat dilihat sebagai berikut :

1. Rancangan /rencana awal,sebelum mengadakan penelitian peneliti menyusun rumusan masalah ,tujuan dan membuat rencana tindakan termasuk didalamnya instrumen penelitian dan perangkat pembelajaran
2. Kegiatan dan pengamatan ,meliputi tindakan yang dilakukan oleh peneliti sebagai upaya membangun pemahaman konsep siswa serta mengamati hasil atau dampak dari ditetapkannya metode demonstrasi.

3. Refleksi ,peneliti mengkaji melihat dan mempertimbangkan hasil atau dampak dari tindakan yang dilakukan berdasarkan lembar pengamatan yang diisi oleh pengamat
4. Rancangan /rencana yang direvisi ,berdasarkan hasil refleksi dari pengamat membuat rancangan yang direvisi untuk dilaksanakan pada siklus berikutnya.  
Pelaksanaan penelitian dilaksanakan dalam dua siklus yang berulang didalamnya

#### Siklus I

- a. Memotivasi siswa dan tanya jawab tentang materi gerak dasar sepak bola
- b. Guru menyampaikan materi dan tujuan pembelajaran
- c. Siswa mempraktikkan gerak dasar sepak bola
- d. Guru bersama siswa menyimpulkan pelajaran
- e. Penilaian akhir

#### Siklus II

- a. Guru memberikan penjelasan dengan tentang pelajaran yang akan dipelajari
  - b. Siswa mempraktikkan materi pembelajaran yang telah guru jelaskan
  - c. siswa mendemonstrasikan tehnik gerak dasar sepak bola secara aktif
  - d. Guru dan siswa menyimpulkan pelajaran dan memberikan penguatan
- Setting Penelitian

Nama Sekolah : SDN Tresnasetra  
 Alamat : Jl. Plamboyan no 19 Sukamelang Subang  
 Kelas : V (lima)  
 Jumlah siswa : 35 orang

#### b. Waktu Pelaksanaan

No	Hari /tanggal	Waktu	siklus
1	Kamis 22 September 2011	45 menit	I
2	Kamis 29 September 2011	45 menit	II

Data data yang diperoleh dalam penelitian ini diperoleh melalui observasi pengolahan metode demonstrasi ,observasi aktivitas siswa dan guru angket motivasi dan tes praktik. Untuk mengetahui efektifnya suatu metode dalam kegiatan pembelajaran perlu diadakan analisa data .Pada penelitian ini menggunakan teknik analisa deskriptif kualitatif,yaitu suatu meode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui prestasi belajar yang dicapai siswa juga untuk memperoleh respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas siswa selama proses pembelajaran

Untuk menganalisa tingkat keberhasilan atau persentase keberhasilan siswa setelah proses belajar mengajar setiap putarannya dilakukan dengan cara memberikan evaluasi berupa praktik pada setiap putaran, analisa ini dihitung dengan menggunakan statistik sederhana

## KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan selama dua siklus dan berdasarkan seluruh pembahasan serta analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Pembelajaran dengan metode pembelajaran metode demonstrasi memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa dalam setiap siklus ,yaitu siklus I (57,14 %)siklus II (94,29 %)sedangkan untuk ranah afektif yaitu siklus I (85,71 %) ,siklus II (100 %)
2. Penerapan metode pembelajaran metode demonstrasi mempunyai pengaruh positif,yaitu dapat meningkatkan motivasi belajar siswa yang ditunjukkan dengan rata-rata jawaban siswa yang menyatakan bahwa siswa tertarik dan berminat dengan metode pembelajaran metode demonstrasi sehingga mereka menjadi termotivasi untuk belajar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi,2002,*Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktik* . Jakarta PT,Rineksa Cipta
- Bachrie,Eddy,dkk.1982.*Buku Kerja Pelatih Sepak Bola Remajai*.Bandung: Pioner Jaya
- Coever, Weil.1982: *Sepak bola pembiasaan pemain Ideal*.Jakarta : PT Gramedia.
- Engkos S.R.1994 *Penjaskes* .Jakarta :Erlangga
- Remmy ,Muchtar.1992.*Olahraga Pilihan Sepak Bola*,Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti
- Roji .1996.*Penjaskes 3*,Jakarta: Intan Pariwara
- Sajono 1986.Pembiasaan dan kondisi fisik,Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti Slamet ,S.R.1994.*Penjaskes 3*.Jakarta: Tiga Serangkai
- Sneyer,J.1988.Sepak bola Latihan dan Strategi,Jakarta: PT.Rosda Karya
- Suharno .1986,*Ilmu Kepelatihan Olah Raga* Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Syafi,i,Imam,1999,*Sepakbola Dasar*.Surabaya: UM Press IKIP Surabaya.
- Syarifuddin,Aib .1997,*Penjaskes 1,2,3* Jakarta : PT.Gramedia Widiaasmara Indonesia